



Tabata

- Wasserflachen -

Begleitendes YouTube-Video [\[Click\]](#)

Für die Erklärungen zu den Übungen einfach die Knotenpunkte anklicken



1. Übung: Liegestütz mit Rudern

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- GERADE KÖRPERLINIE
- ELLENBOGEN NAHE AM KÖRPER
- GERADE SCHULTERACHSE

Stufe 1: Hände schulterbreit

Stufe 2: Hände eng



2. Übung: Crunshes

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- BLICK SCHRÄG NACH OBEN
- KEIN KOMPLETTES ABSENKEN DES OBERKÖRPERS

Stufe 1: Flasche vor Brust

Stufe 2: Flasche hinter Kopf



3. Übung: Adler

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- FERSEN ZUSAMMEN, ANGESPANNTE GESÄß- UND RUMPFMUSKULATUR
- BLICK NACH UNTEN
- SCHULTERBLÄTTER ZUSAMMEN

Stufe 1: ohne Zusatzgewicht

Stufe 2: mit Flaschen als Zusatzgewicht



4. Übung: Kniebeugen

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- GERADER RÜCKEN
- KNIE NICHT VOR ZEHEN
- GERADE KNIEACHSEN

Stufe 1: zwei Wasserflaschen seitlich

Stufe 2: ein Six-Pack vor dem Oberkörper

